



Main table containing 12 columns of school lunch menus (1-12) with ingredients, energy values, and nutritional information. Includes a large '建国記念の日' (National Foundation Day) notice in column 11.

*材料の入荷等により、内容を変更することをご了承ください。

どうして節分に豆をまくの？



五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。また、地域によりさまざまですが豆を年齢の数だけ食べる(または年齢の数に1つ加える)と病気にかからないともいわれています。いり豆も食べてみましょう。

もっと豆を食べましょう

豆には大豆やあずき、いんげんまめなど、いろいろな種類があります。豆は食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は糖や脂質の吸収を遅らせたり、便秘を予防したりする働きがあります。水煮なども活用しながら積極的に豆を食べましょう。

大豆からできる食品



いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。

2月 学校給食栄養摂取量

Table showing nutritional intake for February school lunches, comparing average intake and standards for middle school students across various nutrients like energy, protein, fat, salt, calcium, iron, vitamins, and fiber.

地産地消とは？



地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。地元でとれたものは、新鮮で、それを食べることは体によいと言われています。大阪府内堺市以南の産地の食材を使用することを地産地消としています。その産地の食材を使用する場合、献立表に太字と下線で記載しています。

青ねぎ
だいこん
キャベツ
ブロッコリー

(問合せ先)
泉南市教育委員会 学校給食センター
☎ 072-484-1389



Main menu table with columns for days (15-19, 22-26) and rows for food items, ingredients, and nutritional values. Includes items like 生乳, ご飯, チキンカツ, and 冬野菜カレー.



マナーとは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人にいやな思いをさせないようにすることが大切です。家族で楽しく食事ができるように、工夫してみましょう。

◆◆◆ 食事中に気をつけてほしいこと ◆◆◆

食事マナーはかた苦しいものではなく、家族や友だちとみんなで一緒に楽しく食べることができるように、1人ひとりが気をつけてほしいことです。

食事のあいさつ



「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちを示しています。

姿勢



いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

スマホは見ない



スマホに夢中だと会話を楽しめません。食事中は見ないようにします。

生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。

糖尿病

インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

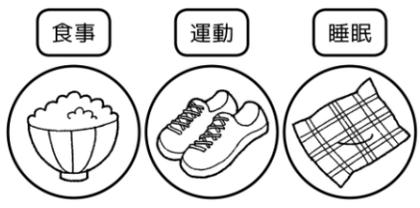
高血圧症

血圧が高くなる病気で目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

脂質異常症

血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。

規則正しい生活習慣で肥満予防



朝食欠食や夜遅い食事などの不規則な生活習慣や、運動・睡眠不足などは肥満の原因になります。栄養バランスのよい食事をとり、適度な運動をしたり、睡眠をしっかりとり、規則正しい生活を心がけましょう。